மூலிகை மணி

மலர் 11] ஆனந்த௵ - தை௴ [இதழ் 3

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

(180-வது மூலிகை)



[விலை 50-காசு]

மூலிகை வளமே! உ நாட்டு வளம்!

'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டுசந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50

தை இதழில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

தாமதத்திற்கு

எதிர்பாராத சில தடங்கலால், இம்மாத இதழ் தயாரிப்பில் சிறிது காலதாமதம் ஏற்பட்டுவிட்டது மற்றும், பல சந்தா அன்பர்களின் கடிதத்திற்கு உடனடியாக பதில் எழுத இயலவில்லை. இத்தாமதத்தினைப் பொறுத்தருள வேண்டுகிறோம். இனி மூலிகை மணி வழக்கம்போல், உரிய நேரத்தில் தடையின்றி வரும். கடிதங்களுக்கும் உடன் பதில் எழுத ஏற்பாடாகி விட்டது.

மேலாளர் மூலிகை மணி

தொலைபேசி எண் : 726 த பெ எண்: 126

வாசகர்களுக்கு

முக்கிய அறிவிப்பு!

பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி — மூலிகை மணி ஆசிரியர், இனிமேல் சென்னையிலேயே தங்கி மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குவார். வேலூரில் வாரம் ஒரு நாள் மட்டும், "சனிக் கிழமை மட்டுமே இருப்பார். மற்ற நாட்களில் சென்னையில்,

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மூலிகைமணி ஆசிரியர்

7. அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்

சென்னை.17 போன் : 445689

என்ற முகவரியில் காலை 8 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரையில் நேரில் சந்தித்து ஆலோசனை பெறலாம்.

எனவே, வாசகர்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக் கோரி எழுதும் கடிதங்கள், மருந்துகள் பெற அனுப்பும், மணியார்டர், செக், டிராப்ட், மூலிகை மணிக்குரிய கட்டுரை கவிதை ஆகிய அனைத்தையும் இனி மேற்கண்ட முகவரிக்கே அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

மூலிகை மணி அலுவலகம் வர விரும்பும் அன்பர்கள், மேற்கண்ட இடங்களிலிருந்து பஸ் மூலம் நேரில் வரலாம்.

இடம்	பஸ்ரூட் எண்
பாரி முனை, சென்ட்ரல், எழும்பூர்	9, 10
திருவல்லிக்கேணி, மவுண்ட்ரோட்	13 A
செனாய்நகரிலிருந்து	47 A

ஆகிய முக்கிய பஸ்ரூட்டில் ஏறி, 'திருமலைப்பிள்ளை ரோட்டில் மணியம் ஸ்டோர்ஸ்'' ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கினால் அதற்கு அடுத்த தெரு அருளாம்பாள் தெரு முனை. 2நிமிட நடையில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வரலாம். அல்லது சென்னைக்கு வந்து 445689 என்ற தொலைபேசி எண் மூலம் நேரடித் தொடர்பு கொண்டால் உடன் தொல்லையின்றி வரலாம்.

வாசக அன்பர்கட்கு

குடும்ப மருந்து பெட்டியின் விலை மிகவும் குறைக்கப்பட்டு அடக்கவிலையில் அளிக்க ஏற்பாடாகி உள்ளது. பழைய விலை ரூ 30 தற்போது மாற்றியமைக்கப்பட்ட விலை ரூ 20. மூலிகை மணி வாசக அன்பர்கள் ஒவ்வொரும் வாங்கிப் பயன் படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கில் பலரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க விலைகள் குறைக் கப் பட்டுள்ளன. எல்லோரும் வாங்கிப் பயன்படுத்தவும். அஞ்சல் செலவு சேர்த்து மேற்கண்ட சென்னை முகவரிக்கு ரூ 22-75 M. O. செய்து பெறலாம்.



உ

முருகன் துணை.

முருக வேல்



ராகம்: செஞ்சுருட்டி. தாளம்: ஆதி

பல்லவி

வள்ளி கொண்டான் வேலிது-சுகம்
நல்கும் சுப்ர மணியன் வேலிது [வள்ளி

சரணம்

அருள்வடியான வேலிது-நம்முள்
அறிவுதனை அளித்திடும் வேலிது
இருள்தனை நீக்கிடும் வேலிது-நம்முள்
இன்பத்தை ஊட்டிடும் வேலிது [வள்ளி

நல்லறம் நல்கு வேலிது-எங்கும்
நலிவுகளை நீக்கிடும் வேலிது
இல்லறம் ஒங்கு வேலிது-எங்கும்
இனிமைதனை ஏற்றிடும் வேலிது [வள்ளி

எம்மையும் காத்திடும் வேலிது-தேவர்
எவருக்கும் ஏற்ற வேலிது
உம்மையும் உயர்த்திடும் வேலிது-அன்பை
உலகுக்க ளித்திடும் வேலிது. [வள்ளி

[மு. பெ. மோகன்ராஜ்]

மருத்துவத் துணுக்குகள்

O மாதுளைப் பிஞ்சு, தென்னம்பிஞ்சு, ஆகியவற்றுடன் மாவிலைக் கொழுந்தை வைத்து அரைத்து சுண்டைக் காயளவு உள்ளுக்கு கொடுக்கவும். மாந்தம காரணமாக வரும் கழிச்சல் நிற்கும்.

x x x

O ஐந்து முதல் பத்து வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு காலில கரப்பான் போன்று வரும. குழந்தைகள் அரிப்பின் காரணமாகச் சொறிந்து உடம்பெங்கும் பரவும். இதனைத் தீர்க்க எளிய வழி: ஏலம், சுக்கு, சீரகம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து, நல்லெண்ணெயில் கலந்து தினம் காலை வெய்யிலில் வைத்து வரவும். 10 நாட்கள் இங்ஙனம் செய்த பினைர் அந்த எண்ணெயை கரப்பான் மீது தடவி வர அவை குணமாகும்.

x x x

O எவ்வித காரணத்தாலோ வரும் வாந்தி நிற்க, நாட்டு மருந்து கடையில் விற்கும்:நெல்லி, திப்பிலி, சீரகம் இவற்றில் 10 கிராம் வாங்கி அத்துடன் நெற்பொறி சிறிது கூட்டி அதனை 2 குவளை நீர் வட்டிக குடிநீராகக் காய்ச்சி 1 குவளையாகச் சுருக்கி காலை, மாலை இருவேளை குடித்து வர வாந்தி நிற்கும்.

x x x

O சிலருக்கு எப்போதும் உடல் காங்கை போல், அனலாக இருக்கும். மேக சுரம் என்பர். இதனைத் தீர்க்க, எளிய சிடுகா மருந்து. பனைவெல்லம், சுக்கு, நிலக் குமிழம் வேர், ஆக இம் மூன்றையும் சேர்த்து பதமாய்க் குடிநீர் போல் காய்ச்சி காலை, மாலை, இரு வேளை குடித்து வர நாட்பட்ட மேகசுரம் தீரும்.

x x x

O குன்ம வயிற்று வலி வந்தவர்கட்கு, அவற்றின்று விடுதலை பெற எளிய மருத்துவம். ஆவாரம்பூ திப்பிலி, மிளகு சுக்கு ஏலம், அதிமதுரம், இறுதேக்கு, (இவையாயும் கடைச்சரக்குகள்) வால் மிளகு, இவைகளை வாங்கி தூய்மை செய்து தினம் 5 கிராம் அளவு எடுத்து கஷாயம் செய்து குடித்து வர குன்மம் குணம் பெறும்.

x x x

O 'சடாமஞ்சி' என்றொரு கடைச் சரக்கு உள்ளது. மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இதனை வாங்கி வந்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து பிறகு அதனை தேனில் கலந்து அடிக்கடி விக்கல் எடுப்பவர்கட்கு கொடுத்துவர, விக்கல் நிற்கும்.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனைஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] ஆனந்த ஹு—தை மீ ஜனவரி-75 [இதழ்-3.

இறந்தவை மீட்போம்!
இருப்பவை காப்போம்!!

அரிய பொருள்களைக் காப்பதில் நிகரற்றவர்கள் மேனாட்டவர்கள். உயரிய பொருள்களை சேமித்து காப்பதிலும் வல்லவர்கள். இதற்கு எதிரிடையானவர்கள் நம்மவர்கள் என்பதை காலம் உணர்த்தி வருகிறது.

மாத்திரை, ஊசி, ஆபரேஷன் என்று மேனாட்டார் பின்பற்றி வந்த நவீன மருத்துவம், இன்று அங்கே மெல்ல மறைந்து வருகிறது. மாறாக, கஷாயம், சூரணம், லேகியம், சர்பத் என்று அவர்கள் நம் மருத்துவத்தைப் பின்பற்றி வருவதாக பல செய்திகள் கிடைக்கின்றன. ஆண்டொன்றுக்கு எட்டு கோடி மதிப்புள்ள இந்திய மருந்துகள வெளி நாட்டிற்கு செல்வதாக அறியும்போது, மேனாட்டவர்களின் நுட்பமான மதியை பாராட்டாமல் இருக்க இயலவில்லை. அதுமட்டுமல்ல, பல்வேறு நாடுகளிலிருந்து இங்கு வரும் பல மருத்துவ அறிஞர்கள் நம் நாட்டு மருத்துவ முறைகளை அறிந்து ஆய்வு செய்து அவற்றில் உள்ள நல்லனவற்றை தாங்களும் பின்பற்றுவதுடன் உலகெங்கும் பரப்பவும் செய்கிறார்கள்.

மேனாட்டவர்களின் இந்தப் பணி மூலமே, நம் நாட்டு மூலிகைகள் மேலும் வளர்ந்தோங்குமே யன்றி, நம்மவர்களால்

வளராது போல் தெரிகிறது. மேனாட்டவர்கள் இவற்றின் பயனை. பலனை உணர்ந்த அளவிற்கு நம்மவர்கள் உணராமல் இருப்பது அறிவின் மந்தமா? அன்றி அலட்சியமா? தெரியவில்லை.

ஒவ்வொரு நாளும் பெருகிவரும் நகரமைப்புகளால் பல அரிய மூலிகைகள் மறைந்து வருகின்றன. ஏற்கனவே பல மருந்து மூலிகைகள் அழிந்து விட்டன. மேலும், இருக்கின்ற மூலிகைகளை இனம் காண இருப்பவர்களும் மிகச் சிலரே. இந்நிலையில் எதிர்காலத்தில் இருப்பனவற்றை இனம் காணவே இயலாமல் அவற்றையும் நாம் இழக்க நேரிடும். இதனைக் கருத்தில் கொண்டுதான் 'மூலிகை மணி' ஒவ்வொரு இதழின் அட்டையிலும் கூடிய வரை பார்த்தவுடன் இனம் காணக் கூடிய வகையில் மூலிகைகளின் வரைப் படங்களை வெளியிட்டு வருகிறது. இது நம்மால் முடிந்த சிறிய பணி. ஆனல் அரசாங்கம் இதனைவிட சீரிய முறையில் எவ்வளவோ செய்யலாம்.

மூலிகைகளை அதிகம் பயன் படுத்தாத மேனாடுகளில், ஒவ்வொரு அரசாங்கமும் மூலிகை ஆய்வுக் கழகம், ஆய்வுக்கூடம், மூலிகைப் பண்ணைகளை வைத்து ஆய்வு செய்து வரும் நாளில், அளப்பரிய மூலிகைகளை வைத்துள்ள நமதரசு அவற்றிற்கென எவ்விதமான காப்புக்களையும். ஆய்வுக் கூடங்களையும் அமைக்கா திருப்பது விந்தையே!

சித்த மருத்துவத்தை நன்குபுரிந்து கொண்டு, அதற்கென பல திட்டங்களை தாமே நேரடியாக வகுத்து செயல் படுத்தி வருகிறார் அமைச்சர் அன்பழகர். இது வரை 25 ஆண்டுகளாக இல்லாத வளர்ச்சி இவர் நிர்வாகத்தில் வேகமாக வளர்வது வெள்ளிடைமலை ஆனல், மாறி வரும் அரசியல் சூழ் நிலையில் இவர் அணைப்பில் வளர்ந்து வரும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி, நிலையாகி. நீடிக்குமா என்பது கேள்விக் குறியாகி உள்ளது.

இந்த நெருக்கடியான நிலையில் அமைச்சர் அன்பழகருக்கு ஒரு ஆலோசனை கூற விரும்புகிறோம். சித்த மருத்துவத்தைப் பொறுத்த வரை கடந்த காலத்தில்

இழந்தவை அதிகம் தற்போது இருப்பவை மிகக் குறைவு.

இழந்தவற்றை மீட்கவும், இருப்பவற்றைக் காக்கவும் - தமிழகத்தின் தலை நகரில்

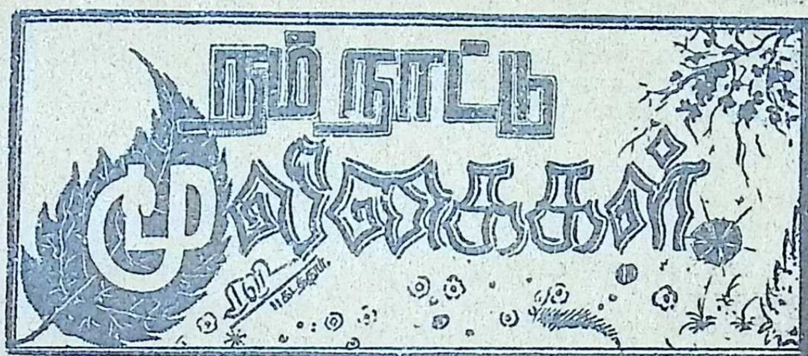
"தமிழ் மருத்துவ மூலிகைக் காப்பகம்"

ஒன்றினை நிரந்தரமாக அமைத்து அதில் ஓலைச்சுவடிகள், மூலிகைகள், மருந்துகளை காப்பாற்றவும், அவற்றை ஆய்வு செய்ய ஓர் அமைப்பினை ஏற்படுத்தவும் கூடிய வகையில் பெரிய தொரு திட்டத்தினை உடனடியாகத் தீட்டி அடுத்த ஆண்டிலாவது செயல் படுத்தினுல் அது காலம் கருதி செய்த செயலாகும்.

"இழந்தவை மீட்போம் இருப்பவை காப்போம்"

உ

முருகா



கொத்துமல்லி

[180-வது மூலிகை]

நம் அன்றாட வாழ்வோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ள பல மூலிகைகளில் கொத்துமல்லி தலையாயது. விடியற்காலையில் தூக்கத்திலிருப்போம். வீதியில் "இஞ்சி கொத்தமல்லி கறிவேப்பிலை" என்று விற்றுக் கொண்டு செல்லும் கீரைக்காரியின் குரல் நம் காதில் விழும். அன்றாடம் கேட்கும் இவ்வொலி; நமக்கு கொத்துமல்லியிடம் இருக்கும் இணைப்பைக் காட்டுகிறது. இவ்வகையில் நமக்கு மிகநெருக்கமாக அறிமுகமையமான மூலிகை கொத்துமல்லி. எனவே, அதனைப் பற்றிய விளக்கவுரையை எழுதாமல், அதன் அளப்பரிய மருத்துவப் பயனைக் காண்போம்.

மருத்துவ அகராதிகள் 'கொத்துமல்லி' யை, உருள் அரிசி என்றும் 'தனியா' என்றும் அழைக்கின்றன. வடநாட்டாரும் தென்னாட்டவரும் பயன்படுத்தி வரும் பொதுவான மூலிகை இது. ஆங்கிலத்தில் Corlandrum Sativam என்று பெயர் பெறும்.

சிறு செடி இனத்தைச் சார்ந்தது கொத்துமல்லி. 'தனியா' எனப்படும் வித்துக்காக, வடநாட்டில் அதிகம் பயிரிடப் பட்டாலும், தென்னாட்டவர்கள், பசுமையான இளந்தளிரான கொத்துமல்லிக்காகவும பயிரிடுகிறார்கள். வீட்டுத் தோட்டத்தில் மிக எளிதாகப் பயிராகக் கூடியது. 'தோட்டம்' என்றால் அங்கு கொத்துமல்லி இல்லாமல் இருக்காது.

இதன் இலையும், விதையும், உணவிலும் மருத்துவ முறைகளிலும் அதிகப் பயன் தருகிறது — பயன்படுத்தப் படுகிறது. கார்ப்பு சுவை உடையது இதன் இலையும் விதையும். மிதமான குளிர்ச்சியும்; வெப்பத்தையும் தரக் கூடியது; அதனால்தான் எல்லாவித உடல் அமைப்பினர்க்கும், எல்லா வயதினரும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பொதுக் குணம்

மிகுந்த மணம் உள்ளது. கொத்துமல்லி இல்லாத சாம்பார் மணமற்ற மலர் போலாகும். மிகுந்த பசியைத் தூண்டுவதுடன், செரிமாணத்தையும் தரும். உடலின் வெப்ப அளவைப் பெருக்கும். உடம்பில் உற்பத்தியாகும் சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றும்.

மருத்துவக் குணம்

கொத்துமல்லியானது, உட்சூடு, குளிர்க் காய்ச்சல், மூளைக் கோளாறு காரணமாக வரும் வாய்பிதற்றல், செரிமானம் இன்மை வாந்தி, விக்கல், நாவறட்சி, சுக்கில இழப்பு, நீண்ட ஏப்பம் ஆகிய வற்றைப் போக்க பெரிதும் பயன்படுகிறது. அநேக தமிழ் மருந்துகளில் இது சேர்க்கப் படுகின்றது.

மேனாட்டினர் இதன் இலையினின்று ஒரு விதத் தைலம் செய்கிறார்கள். அதற்கு 'Oil of Coriandar' கொத்து மல்லித் தைலம் என்று பெயர். மேற்கண்ட நோய்கட்கு, இந்த தைலத்தை ½ முதல் 8 சொட்டுகள் சர்க்கரையில் கலந்து கொடுக்கின்றார்கள்.

நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் கொத்துமல்லியின் மருத்துவ குணத்தை

கொத்துமல்லி வெப்பம் குளிர்காய்ச்சல் பித்தமந்தஞ்
சர்த்திவிக்கல் தாகமாடு தாதுநட்டம் கத்தியெழும்
வாத விகாரமடர் வன்கர்த் தபிவிரணம்
பூதலத்தில் லாதகற்றும் போற்று"

என்று பாடிப் போற்றுகின்றனர். இதன் விதை — தனியா எனப்படும். இதற்கு மேற்குறித்த நோய்களை தணிவிக்கும் ஆற்றல் உளது.

கீரையின் பயன்

கொத்துமல்லியின் இளந்தளிர்களேகீரைஎனப்படும். இதனல் வாதநோயினுல் வரும், ருசியின்மை, பித்த ஆதிக்கத்தால் வரும் வாந்தி,விக்கல்,நாவறட்சி, வாய்கசப்பு, துர்நாற்றம் இவை போகும் பித்தக்காய்ச்சல் வந்தபோதும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம். அன்ருடம் இதனை உணவில் பயன்படுத்தி வருவதால்என்ன பயன் எனக் கேட்கக் கூடும்? நாம் கொத்துமல்லியை மணமூட்டுவதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்துவதாக எண்ணி அதனைச் சரிவரப் பயன் படுத்தாமல், சாம்பாரிலிருந்து எடுத்து விடுகிருேம். இது தவறு. கொத்துமல்லியின் பயனைத் தெரிந்தால் இனிமேல் அம்மாதிரி செய்ய மாட்டார்கள். ஆம்! கொத்துமல்லியின் உயரிய பயனை அறிந்தே நம் முன்னேர்கள் நம் அன்ருட உணவு முறையில் புகுத்தி விட்டார்கள். நாம் அதன் பயன் தெரியாது வெளியேற்று கிருேம். அப்படியென்ன பெரிய பலன்? என்று கேட்கத் தோன்று கிறது அல்லவா? இதோ!

தினம் கொத்துமல்லியை உண்டு வந்தால், உடல் வன்மையும், சுக்கில விருத்தியும் உண்டாகும் என்று கூறுகிருர் சித்தர்.

—"சத்துவமாம்

செச்செனவேபோகம் விளையும்" என்று கூறுவதால், இளைஞர்கள் முதல், முதியோர்வரை தினம் கொத்துமல்லியை பயமின்றி "வேட்கையுடன்" பயன் படுத்தலாம்.

இலையின் மருத்துவ முறைகள்

கொத்துமல்லியின் சாற்றைப் பிழிந்து, பித்தத் தழும்புகள் மீது தடவி வர அவை மாறும்.

வீக்கம் கரைய

கொத்துமல்லி இலையை ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி வீக்கம் கட்டிகளுக்குக் கட்டிவர, அவை பழுத்து உடைந்து சீக்கிரம் ஆறும். கொத்துமல்லித் துவையல் பசியைத் தூண்டுவதுடன், ஜீரணத்திற்கும் நல்லது.

விதையின் மருத்துவப் பயன்

'தனியா' எனப்படும், இதன் வித்து வாலையின் மூலம் வடிக்கப்பட்டு 'கொத்தமல்லி எண்ணெ' எடுக்கப்படுகிறது. வயிற்றுப் பொருமல், அக்கினி மாந்தம் போன்ற நோய்களுக்கு, 1 முதல் 4 துளி வரை உள்ளுக்குக் கொடுக்க அவை தீரும்.

பேதி நிற்க

கொத்துமல்லி விதையை நன்றாக வறுத்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி சாப்பிட ரத்தபேதியும், தூக்கமின்மை காரணமாக வரும் அஜீரண பேதியும் நிற்கும்.

சாராய வெறி தணிய

அளவுக்கு மீறி சாராயம் குடித்து தன் நிலை மறந்து வெறிச் செயல் புரிபவர்கட்கு, இதனை காடி நீரில் கலந்து குடிக்கச் செய்ய சாராய வெறி தணியும்.

நீண்ட ஏப்பம் நிற்க

வயிற்றுக் கோளாறு காரணமாக வரும் நீண்ட ஏப்பம் நிற்க தனியாவுடன் சிறிது சோம்பு சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடிக்கவும்.

கொத்துமல்லி விதைத் தூள், பல்வேறு உஷ்ணசம்பந்தபட்ட நோய்களைக் குணமாக்க வல்லது.

இதனைச் சந்தனத்துடன் அரைத்துப் பூசப் பித்தத் தலைவலி நீங்கும். காபி, டீ, புகையிலை, ஆகியன நீக்கவும்.

சிலருக்கு மண்டை பிடிபோல், பின் மண்டைப் பகுதியும் கன்னப் பொட்டுகளும் வலிக்கும். இதனைக் கபால சூலை என்பர். இதனை நீக்க, கொத்துமல்லி விதைத் தூளைத் தனியாக அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் பற்று போட்டு, சாம்பிராணி புகை அனல் காட்டவும்.

பற்களின் வலிமைக்கு

தனியாவை தனியே கஷாயமிட்டு வாய்க் கொப்புளித்து வர, பல் தந்தங்கள் வலிமை பெறும். தந்த நோய்கள் விலகும். இதே கஷாயத்துடன் பால், கல்கண்டு சேர்த்து குடிக்க, இரத்த மூலம் குணம் அடையும்.

'பிளட் பிரஷரால்' வரும் தலைச் சுற்றல் நிற்க

40 வயதுக்கு மேல் பலருக்கு வரும் 'பிளட் பிரஷர்' நோயின் போது வரும் தலைச் சுற்றல் நிற்க, இதோ ஒரு எளிய 'கொத்துமல்லி வைத்தியம்'

கொத்துமல்லி விதை

சந்தனம்

நெல்லிவற்றல்

இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து சேர்த்து இரவில் நீரில் ஊறவைத்து—அந்த நீரை, மறுநாள் காலையில் வடித்து 1 அவுன்ஸ் குடித்துவர தலைச்சுற்றல் நீங்கும். எளிய முறை. வலிமையான குணம். அபாயமற்ற பலன்.

யூனானி முறையில்

யூனானி மருத்துவர்கள் இதன் விதையை ஊறல் கஷாயமாக்கி மகப்பேறு அடைந்த பெண்களுக்கு, உடல் சக்தி ஊட்டம் பெற கொடுப்பார்கள். யூனானி மருத்துவர்கள் செய்யும் இம்முறை நம் வீட்டு பாட்டிகள், மகப்பேறு வலி வந்தபோது—சுகப்பிரசவத்திற்காகத் தருகிறார்கள்.

வாய் நாற்றம் நீங்க

பித்தம், புகையிலையின் நிகோட்டின் தாக்குதல் ஆகியவற்றால் வரும், வாய் நாற்றத்தினைப் போக்க கொத்துமல்லியின் விதையில் சிறிது வாயிலிட்டு மென்று பின் கொப்பளிக்க, வாய் நாற்றம் போகும்.

சிலர் பார்ப்பதற்கு மிக எளிமையாக இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் செய்யும் காரியங்கள் உலகை உவகைப் படுத்தும். லால்பகதூர் சாஸ்திரி, அறிஞர் அண்ணா போன்றவர்கள் இத்தகையவர்களே. இவர்களென்ன! நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் எல்லோரும் எளிமையானவர்களே! ஆனால் அவர்களின் அறிய ஆற்றல் அன்றோ, ஆயிரக்கணக்கான மூலிகைகளின் பயனை ஏடுகள் பதித்து நம்மவர்கள் இன்றளவும் ஆய்வுசெய்து பயன் பெற்று வியக்கின்றோம்.

எனவே, நம் நாட்டுச் சித்தர்களைப் போலவே, எளிமையாக எங்கும் காணப்படும் 'கொத்துமல்லி' சித்தர்களைப் போலவே வலிமையான பயன்களை நம் உடலுக்குத் தருகிறது என்பதை தேர்ந்து தெளியலாம் அல்லவா?

இக்கட்டுரையைப் படித்த பின்னராவது இனி சாம்பாரிலிருந்து கொத்துமல்லியை நீக்காமல் சாப்பிடப் பழகுங்கள்!

எமது வெளியீடுகள்:

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ. 4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2 ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3 ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4 ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	4 00
நோயும் மருந்தும்	1 2 பாகம்	3 00
நோயும் மருந்தும்	3 4 பாகம்	3 00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2 00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்		0 60
மனித உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0 60
பயன் தரும் பத்தக் கீரைகள்		0 60
சக்தி தரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0 60
குழந்தைப் பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0 60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 25 காசு சேர்த்து அனுப்பவும். மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற புத்தக விலையுடன் ரூ. 3-00 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு மணிபார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

மகா மூலிகை எண்ணெ!

- காலில் ஆணி, தோலைப்பற்றிய நோய்கள்,
- வெண்குட்டம், உடலில் அசுத்தநீர்த் தேக்கம்.
- ஊளைச் சதை.

போன்ற கொடிய நோய்களை வேருடன் களைய மேற்கண்ட "மகா மூலிகை எண்ணெ" யை பத்தியமுடன் சாப்பிட ஆச்சர்யமடையும் வகையில் குணமாகும் மேக நோய்கள் உடையவர்களுக்கு இந்த எண்ணெ ஓர் சிறந்த நிவாரணி யாகும். ஷெ எண்ணெயை பெற விரும்புவோர், ரூ. 3/- மேற்கண்ட முகவரிக்கு M.O. மூலம அனுப்பி பெறலாம்.

முகவரி:

மருத்துவர்: ஆ இரா. கண்ணப்பர்

மூலிகை மணி அலுவலகம்

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர். சென்னை-17.

புதிய கட்டுரைத் தொடர் - 1

நோயும் தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.sc. M. A.,

"மருத்துவம்" என்ற சொல், இருகூறுகளைக் குறிப்பதாகும். 1. நோய்க் கணிப்பு. 2. நோய்க்கு மருந்து கணித்தல் இருகூறுகளையும் வேறு பல கிளைகளாக்கலாம். வள்ளுவர் கூறுவது போல் (1) நோய் நாடுதல் 2) நோய் முதல் நாடுதல் (3) நோய் தீர்க்கும் வாய் (வழி) நாடுதல், இம்முக் கூறுகளையும் வேறு வகையில கூற வேணடுமாயின்,

(1) நோயின் தன்மைகள்

(2) நோய்க் காரணங்கள்

(3) நோய்க்கேற்ற மருந்துகள்

இந்த மூன்று வழி முறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்குவது தமிழ மருததுவம். ஒரு மருத்துவன் தெரிந்து கொளள வேண்டிய அனைத்து விபரங்களும, இமமூன்று வகைகளிலும தொகையால அடஙகும்.

இம் மூன்று வகைகளில் முதல் வகையான,

நோயின் தன்மைபற்றி, பண்டைய மருத்துவ நூல்கள் என்ன, எப்படி, எவ்வாறு கூறுகினறன என்பதை, சுருக்கமாகக் கூறுவதே இததொடரின் நோக்கம்—என் நோக்கம்.

இக்கட்டுரை வாசகர்கட்கு என்ன பயன் அளிக்கும் என்பதைச் சுருங்கக் கூறுகிறேன்;

இன்றைய சூழ்நிலையில்-வாழ்நிலையில், ஒவ்வொருவரும் மருத்துவரக வாழ்வதே சிறப்பு. அந்த அளவிற்கு நோய்களின் தாக்குதல் பெருகி வருவதே காரணம். நோய்களின பெருக்கிற்கு காரணஙகள் பல. கலப்பட உணவு, இரசாயனக் கலவைகள கொண்ட உணவுத் தயாரிபபுகள், அத்துடன் வாழும் வீட்டு வசதிக் குறைவுகள, சுகாதாரக் கேடுகள, குடிதண்ணீர் குறைவுகள் போன்ற பல்வேறு காரணங்களுடன்—ஒரு நோயை தீர்கக சாப்பிடும் மருந்து வேறு பல நோயை உண்டாக்குதல்—போன்ற சில காரணங்கள்.

இன்றைய சராசரி மனித வாழ்வை, "நோயுடன் போராடும் வாழ்வாக" அமைத்து விட்டதே யொழிய. 'நோயற்ற வாழ்வாக' அமைக்கவில்லை.

நோயின் தன்மைகளை அறிந்தே—அதனின்று நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். அந்த வகையில் நம்மைச் சுற்றிச் சூழ்ந்து வரும் பலவித நோய்களின் தன்மை-வன்மைகளை வாசகர்கள் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் (சாதாரண எழுத்தறிவு படிப்பறிவு இருந்தாலே போதும்) எழுத முனைந்துள்ளேன். இவை என் ஆராய்ச்சியோ அல்லது நவீன மருத்துவர்களின் கண்டு பிடிப்போ அல்ல.

முழுக்க முழுக்க அனுபவ அறிவையும் கூர்த்த மெய்ஞ்ஞானத்தையும் துணைகொண்டு கண்டு பிடித்த அகத்தியர் எனனும் சித்தரின் 'குணவாகடம' எனும நூலினை துணைக் கொண்டு எழுதப் படுகிறது. பழனி வைத்தியர் திரு C. P. சாமி அவர்களின் கடும் முயற்சியால் இநநூல தொகுக்கப்பட்டு அண்மையில் வெளியிடப் பட்டது. இந்நூலின நடை எளிமையும, கருதது வலிமையும் இக்கட்டுரைத் தொடருக்கான காரணம்.

வாசகர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஆழ்ந்து படித்து பல்வேறு நோய்களின் குறி குணங்களை அறிந்து நோயினின்று காத்துக கொள்ளும் நெறியைப் பின்பற்றுவார்களாக! முதலில் சாதாரணமாக வரும் சலதோடம் பற்றிக் காணபோம்.

1. சலதோடம்

நோயின் பெயர்:

அடிக்கடி குழந்தை முதல் பெரியோர் வரைக்கும், வரக்கூடிய நோய்களில் முதன்மையானது சலதோடம். தொல்லைதரக் கூடிய ஆஸ்துமா, பீனிசம போன்ற நோய்களுக்கு இந்த சலதோடம் 'பைலட்' போல் முன்னதாக அறிவிப்பு தரும்.

நோய் தாக்கும் பகுதி:

மூக்கு, சுவாசக்குழல், ஆகிய இருபகுதிகளிலும், இவற்றின் இடைபபட்ட—இணைந்த பகுதிகளையும் இந்த நோய் தாக்கும்.

நோயின் பொது நிலை:

மேற் குறிப்பிட்ட பகுதியில் உள்ள மெல்லிய சிலேத்தும சவ்வில், அதிகமான தாபம் காணும் போது இந்த நோய் காணும். அடுத்து சளியூரும சவ்வில் இந்த வெப்பம் தாக்கும். அப்போது சலதோடம் தீவிர நிலை அடைந்து மூக்கின் இருப்பிடப் பகுதியில் வலி உண்டாகும். இந்த வலி உண்டாகும் போதுதான் 'சலதோடம்' இருப்பதாக நாம் உணர்கிறோம்.

அதற்கடுத்த நிலையில், சுவாசக் குழலில் இந்த வெப்பம் தாக்குண்டு தொண்டை கரகரப்பாகும். இது சலதோடத்தின் மூன்றுவது நிலை.

சுவாசக் குழலில் தாக்கிய வெப்பம் அதன் கிளைப்பகுதிகளில் கண்டால், இருமல் உண்டாகும். இது நான்காம் நிலை சலதோஷத்தின் இறுதி நிலை.

எனவே, 'சலதோடம்', ஐந்து நிலைகளில் உண்டாகி இறுதியில் இருமலாகிறது, என்பது மனதில் பதிய வேண்டிய தாகும்.

சலதோடத்திற்குரிய காரணங்கள்

(1) உடல்நிலை அடிக்கடி குளிர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டாலும்

(2) காற்றின் பேதங்களாலும்

(3) எப்போதும் ஈரமுள்ள இடத்தில் அதிகமான நடமாட்டம் இருந்தாலும் சலதோடம் வரும். இது அகத்தியர் கூறும் காரணங்கள். தற்கால சூழ்நிலைக் காரணங்களாக, கீழ்கண்டவற்றையும் கூறலாம்.

(1) பீடி, சிகரெட் பழக்கம்.

(2) பெட்ரோல், போன்ற எரிபொருள்கள் விடும் புகைகள்

(3) குடிதண்ணீர் குற்றம் (அ) மாற்றம்.

(4) உடல் ஏற்காத சிலவகை உணவுகளைச் சாப்பிடுதல் உதாரணமாக, நெல்லிக்காய், தக்காளி, இலந்தைப்பழம், போன்ற சில குளிர்ச்சி தரும் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவதால். சிலருக்கு இந்த நோய் உண்டாகிறது என்பது என் ஆய்வு.

சலதோடத்தின் குறி குணம்:

இந்த நோய் வரும் போது சில அறிகுறிகள் தெரியும்.

(1) நெற்றி, முகம், கண், கால்கள் வலி எடுத்து வேதனை செய்யும்.

(2) மூக்கில் எப்போதும் நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். பெரும்பாலும் அந்த நீர் கையில் ஒட்டாது. ஆனால் முற்றிய நிலையில் இந்த நீர் பிசுபிசுப்புடன் இருக்கும். இந்த நிலையில்தான் இருமல் தொடங்கும்.

(3) தொண்டைப் பகுதி தாபிதம் அடைவதால், குரல் கரகரத்து குரல் கம்மல் ஏற்படும்.

(4) காய்ச்சல், தாகம், சாப்பாட்டின் மேல் வெறுப்பு ஆகியன ஏற்படும்.

(5) தொண்டைக் குழி சிவந்து காணும். புண்போல் வலிக்கும். சாப்பாட்டினை விழுங்க இயலாது வலிக்கும்.

(6) சுவாசம், தொண்டை பகுதிகளில் உஷ்ணம் அதிக்கும் சுதிப்பட்டு சுவாசமும் காங்கை போல் இருக்கும்;

நோயின் கால அளவு

சலதோடம் வந்தால் மூன்று நாட்கள் நிச்சயமாக இருக்கும். அதற்கு பின் மெல்ல தணியும்.

நோய் நீங்கும் வழி

நோய்க்குரிய காரணங்களை நீக்குதலே, நோய் நீரவும், நோய் வாராமல் தடுக்கும் முதல் வழி — முத்தான வழியாகும்.

வந்தபின், அதனை நீக்கும் வழியை, அகத்தியர் தம் நூலில் கூறவில்லை. ஆயினும், நடைமுறைப் பழக்கத்தில் உள்ள சில அனுபவ முறைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

குழந்தைகட்கு வரும் சலதோடத்திற்கு கற்பூரவல்லி இலைச் சாறு 6 துளி, தேன் 2 துளி வெந்நீர் சிறிது கூட்டி தினம் 1 வேளை கொடுக்கவும்.

மஞ்சளை ஆமணக்கெண்ணெயில் தோய்த்து விளக்கில் கொளுத்த புகை வரும். அதனை மூககால் உள்ளுக்கு இழுக்கவும்.

எப்படி இருந்தாலும், இந்த சலதோடம் வந்தால், மூன்று நாட்கள இருந்தே செல்லும் என்பதால்தான் மருந்து எதும் அகத்தியர் கூறவில்லை போலும்.

'விருந்தும்—மருந்தும் மூன்று நாள்' என்பது பழமொழி. இனி அத்துடன் "சலதோடமும மூன்று நாள்" என்று புதிதாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா? 0 0 0

நோயும் மருந்தும்

[இப்பகுதியில், மருத்துவம், நோய்கள் பற்றிய விளக்கம், உணவு பழக்கங்கள், மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகள், மற்றும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய செய்திகள் பற்றிய கேள்விகளுக்கே பதிலளிக்கப் படும். வினுக்களை, "நோயும் மருந்தும்" மூலிகை மணி, எண். 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர். சென்னை-17, முகவரிக்கு அனுப் பலாம். இதுவரை வெளிவந்துள்ள சிறந்த கேள்வி பதில்களைத் தொகுத்து இரண்டு புத்தகங்களாக வெளியிடப் பட்டுள்ளது. ரூ. 6. 25-M. O. செய்து மேற்கண்ட முகவரியில் பெறலாம்.]

வினு: எனக்கு அடிக்கடி 'தலைசுற்றல்' ஏற்படுகிறது. சில நேரங் களில் ஒரு பக்கமே தள்ளுகிறது. இது எதனுல் வருகிறது. இதைப் போக்க எளிய மருத்துவம் கூறவும் ?

விடை: வயதைக் குறிக்கவில்லையே! 'தலைசுற்றல்' என்பது பித்த ஆதிக்கத்தால வரக் கூடியது. பித்தம் அதிகரித்தால், உடல் சூடு அதிகமாகி, இரத்தக் கொதிப்பு உண்டாகும. இதனுல் இரத்த ஓட்டம அதிகமாகி தலையில்கிறுகிறுப்பு உண்டாகும். எனவே இதனைத் தடுக்க, பித்தவாய்வு தரும் காய்கறிகளான பீன்ஸ் கொத்தவரை போன்றவற்றை நீக்கி, பூண்டு, வெங்காயம், சீரகம் ஆகியவற்றை நிறைய சேர்க்கவும்.

அத்துடன், தினம் காலையில் இஞ்சிச்சாறு 1 டீஸ்பூன், தேன் 1 டீஸ்பூன எடுத்து கலந்து வெறும வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். 20 நாட்களுக்கு இவ்விதம சாப்பிடவும். தலைச் சுற்றல் நிற்கும்.

வினு: 'மாலைக் கண்நோய்' நீங்க ஒரு எளிய சிகிச்சை கூறவும்.

விடை: இரவில் கண்பார்வை தெரியாமல் இருக்கும் இந்த நோய் நீங்க, நீலி என்ற அவுரி இலைகளை சிறிது எடுத்து மிளகு 2 சீரகம் 1 சிட்டிகை வைத்தரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு பால் குடித்து வரவும். 20 நாட் களுக்கு செய்யவும். அல்லது எமது தயாரிப்பான நேத்திர பூண்டு தைலம் பயன்படுத்தினுல் குணம் காணலாம்.

வினா: தூக்கம் சரிவர இல்லாமல் தொல்லைபடும் போது தற்காலத்தில் தூக்க மாத்திரைகள பயன்படுத்தப் படுகின்றன. அதுபோல், சித்த மருத்துவத்தில் ஏதாவது சிகிச்சை உண்டா ?

விடை: இயல்பாக தூக்கம் கெட்டுப் போவதற்கு மலச்சிக்கல் முதல் காரணம். எனவே, மலம் எளிதில் வெளியேற வேண்டும். இரவுபடுக்கும்போது சீரகத்தைசிறிது வாயிலிட்டுக்கொள்ளவும். அமுவணமரத்தின பூவை ½ மணி நேரம் முகர்வது நல்லது.

வினா: 'Hyper Acidity.' என்பது என்ன நோய். அதனை எப்படி போக்குவது ?

விடை: வயிற்றுக் கோளாறு தொடர்பான நோய் இது. வயிறு எரிச்சலும, வாய்ப் புணணும் இதன் தன்மைகள. எப்போதும் எரிச்சல் இருககும. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆகாரம் சாப்பிடடுக் கொணடே இருகக வேணடியதாயிருககும். ஆகாரம் சாப்பிட்டால் எரிச்சல் நின்று விடும். வயிறு காலியாக இருக்கும் போது கடுப்பும் எரிச்சலுமஇருககும். இதைத்தான் HyperAcidity என்பா. காரம ஏறகாது. வாய் எரியும. இதனை போகக மணத்தக்காளிக் கீரையை சாபபிடுவது நல்லது. அல்லது மாசிக்காயை நன்ருக பொடி செய்து இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து தினம் மோர் அல்லது வெண்ணெயில் சாப்பிட புண்கள் ஆறிவிடும்.

வினா: எனக்கு சில நேரங்களில் பேதி ஆவது உண்டு. அப்போது கை வைததியமாக செய்து கொள்ள என்ன செய்யலாம் ?

விடை: குடல் வீக்கம் அடைவதால் இம்மாதிரி பேதி ஆகக்கூடும். முதலில் கஞ்சி இனங்களாக ஆகாரத்தைச் சேர்க்கவும். வசம்பு, ஓமம், என்னும் இரு கடைசரக்குகளை சமஅளவு எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து ½ டீஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். வெறும் மோர் சாதம் மட்டும் சாப்பிடவும். பேதி நிற்கும்.

வினா: ஐயா, எனக்கு கடந்த ஓராண்டுகாலமாக, மூலநோய் உள்ளது ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்றால் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்கிறார்கள் மூலிகைமணியைத் தொடர்ந்து வாசிப்பவன். அதன் மூலம் எளிய பச்சிலை வைத்தியம் கூறவும்.

விடை: முதலில் மாமிச உணவை அடியோடு நிறுத்தவும். காரம், புளியையும் குறைக்கவும். இரத்தம் சொட்டுவதாக இருந்தால், குப்பைமேனி இலை, அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து காலை பசும்பாலுடன் சாப்பிடவும். துத்திக்கீரை இடைத்தால் பருப்பு நெய்யுடன் சமைத்துண்ணவும். குப்பைமேனி இலைச்சாறு ஆமணக்கெண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவு கலந்து பக்குவத்தில் காய்ச்சி தினம் இரவில் 1 டீஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர மூலம் குணமாகும்.

வினா: எனக்கு 'அல்புமின்' உள்ளது. இதனால் அடிக்கடி கால் கைகள் வீங்குகின்றன. இதனைப்போக்க எளிய சிகிச்சை ஒன்றினைக் கூறவும்

விடை: உடம்பில் உப்பு நீர் அதிகமாகும் போது இம்மாதிரி ஆகும். இதற்கு சாப்பாட்டில் உப்பினைக் குறைக்கவும். ஆற்றோரங்களில் 'சங்கன்' என்றொரு செடி இனம் உண்டு. 'சங்கங் குப்பி' என்றும் கூறுவர். முள் இருக்கும். இதன் வேர்ப்பட்டையைக் கொண்டு வந்து சீரகம் 1 சிட்டிகை, வைத்தரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்து பசும்பாலில் கலந்து காலையில் கொடுத்து வரவும். 5 நாட்களில் குணமாகும். உப்பில்லாத ஆகாரம் மட்டும் சேர்க்கவும்.

வினா: 'மலச்சிக்கல்' என்பது ஒரு நோயா? நோயின் அறிகுறியா? எதனால் ஏற்படுகிறது?

விடை: 'மலச்சிக்கல்' என்பது தீவிர நோய்க்குரிய முதல் அறிகுறியாகும். அதிலும் குன்மம், மூலம் போன்ற நோய்கள் வருவதை முதலில் அறிவிப்பது மலச்சிக்கலே ஆகும். மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உண்டெனினும் குறிப்பிடத்தக்கவைகள்.

(1) அதிகமான உணவை உண்பது.

(2) செரிமாணமாகாத உணவை உண்பது.

(3) நரம்புத் தளர்வு தரும் பொருள்களை உபயோகிப்பது (மது, புகை)

(5) இரவு பகல் பாராத உழைப்பு; உழைப்பு ஏதுமின்றி சோம்பேறித்தனமாக இருப்பது.

(6) அதிகமான போக இச்சை
என்று ஆறு காரணங்கள் உண்டு. இவற்றில் தலையானது உணவுக் குற்றமே ஆகும்.

வினா: 'சூரியகாந்தி' செடியை பலர் வளர்க்கின்றார்களே! இதன் மருத்துவப் பயன் என்ன! அறிய அவா!

விடை: குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இதனை நம்நாட்டு மருத்துவர்கள் பயன்படுத்துவதில்லை. இதன் பூவைக் கஷாயமிட்டுக் குடித்து வர, வாத நோய்களும், நீரேற்றமும் போகும்.

வினா: சீயக்காய்பவுடர் போட்டு தலைமுழுகுவதால் என்ன பயன்?

தலையில் அழுக்கு சேர்ந்து சுண்டும், பொடுகும் ஏற்படும். அதனைபோக்குவதற்கு எளிமையானது சீயக்காய்பவுடர். சீயக்காய் தூளையும் வெந்தயத்தையும் கலந்து அரைத்து தண்ணீரில் கலக்கி கொதிக்க வைத்து எண்ணெய் குளியலின் போது 10 நிமிடம் இந்த சீக்காய் பொடித் தண்ணீரை தேய்த்து ஊற வைத்து குளித்தால் சுண்டு பொடுத ஒழியும். ,அழுக்குகளும் நீங்கி முடி மென்மைத் தனமை பெறும்.

வினா: ஔவையார் கூந்தல் என்றொரு மூலிகை இருப்பதாக அறிந்தேன. அப்படியொரு மூலிகை உள்ளதா? அதன பயன என்ன!

விடை: இது தன்னிச்சையாக வளரக்கூடிய மூலிகை. இதற்கு ஏன் இந்தப் பெயர் வந்தது என்பது தெரியவில்லை. மூலக் கடுப்பு, நாவறட்சி, தினவு ஆகியவற்றைப் போக்க இது பயன் படுத்தப் படுகிறது.

சந்தா அன்பர்கட்கு மட்டும் புதிய மருந்துகள்

அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்

ஊட்டச் சத்தும் — உடல் வலிமைக்கும் சிறந்தது. நுரையீரல், மார்புவலிமைக்கும், உட்லவறட்சி நீங்கி—நலம் பெறவும் உதவும் சிறந்த லேகியம். நோயற்றவர்கள் கூட உடல் வலிமைக்குப் பயன் படுத்தலாம். எல்லோர்க்கும் ஏற்ற லேகியம். 40 நாட்கள் சாப்பிடக் கூடிய அளவுடையது ரு 10.00

அஞ்சல் செலவு ரு. 2—75

மேக ரணக் களிம்பு

கை, கால் மற்றும் உடம்பில் வரும் எவ்வித மேக ரணங்கட்கும் ஏற்ற களிம்பு 1 டின் விலை ரு 3.00

வாய்வுச் சூரணம்

கை கால்களில், வாய்வு காரணமாக வலிகள், மூட்டு அஜீரணம், மலச்சிக்கல், பசியின்மை ஆகியவை உடையவர்கட்கு மிகவும் நன்மை தரவல்லது. 10 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குணம் பெறலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரு 5.00

நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை

வயிற்றில் உள்ள மலப்பூச்சிகள், நாக்குப் பூச்சிகள் ஆகியன அறவே வெளியேற இம்மாத்திரை பயன்படும்.

25 மாத்திரை கொண்ட ஒரு பாக்கெட் விலை ரு 5.00 வேண்டுவோர் பதிவு அஞ்சல் செலவு ரு 2.75 சேர்த்து M. O. அனுப்பி மேற்கண்ட மருந்துகளைப் பெறலாம்.

ஆ. இரா கண்ணப்பர்,

போன்: 445689

7, அருணாம்பாள் தெரு தி நகர், சென்னை-600017.

உ

முருகா.

சித்தர் இலகு வைத்தியம்

வயிற்றுவலி தீர

முற்றிய தேங்காயைத் திருவி, அதனைப் பிட்டவியலாக்கி, புற்பாடகத்தை அத்துடன் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட வயிற்றுவலி குணமாகும். சூடான காய் கறிகளை நீக்கவும்.

கண்வலி தீர

தேங்காயைத் திருவி வைத்துக் கொண்டு அத்துடன் பாசிப் பயிற்றை வறுத்து பொடி செய்து இரண்டையும் ஒன்றாக்கி உண்ண கண்வலி நீங்கும்.

மேக நோய்கள் விலக

தேங்காய்ப்பால் ½ அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் சிறுகுறிஞ்சான் வேர் எடுத்து அரைத்து கலந்து தினம் ஒரு வேளையாக—மூன்று நாள் குடித்துவர மேகநோய்கள் விலகும்.

மேகசுரம் தீர

சுக்கு, நிலக்குமிழம் வேர், சம அளவு எடுத்து 1 குவளைத் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி ½ குவளையாக்கி, அதில் சிறிது பனை வெல்லம் சேர்த்து குடித்து வர, மேக சுரம் அகன்று போகும்.

மார்பில் வரும் வீக்கம் கரைய

பச்சைப் பயற்றின் மாவை வெந்நீர் விட்டு களி போல் கிளறி, மார்பின் மேல் பற்று போட்டு வர, பால் கட்டுக் குறைந்து, வீக்கம் கரையும், நெறிக் கட்டிக்கும் பற்று போடலாம்.

மலச்சிக்கல் நீங்க

நெடு நாட்களாக மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், எலுமிச்சம் பழச் சாறு 1 குவளை நீரில் பிழிந்து, பனைவெல்லம் சிறிது கலந்து அருந்திவர மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

நாட்டு வாழைப் பழத்தை இரவில் சாப்பிடுவது மலமிளகி வெளியேற உதவும்.

திராட்சை, அத்திப்பழம், ஆகியவற்றிற்கு, மலத்தை இளகச் செய்யும் குணம் உண்டு. காந்திஜி தினம் அததிப் பழம் சாப்பிடும் வழக்கம் உண்டாம்.

பப்பாளிப்பழம் 2 அவுன்ஸ் சாப்பிடுவது மலம் வெளியேற உதவும். ஆனல கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடக் கூடாது.

இரவில் பால் சாப்பிடுவது காலையில் மலம் எளிதாகப் போக உதவும்.

(தொடரும்)

மூலிகை அகராதி

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

குடியோட்டுப் பூண்டு.

வேறுபெயர்கள்:

குருக்கம் செடி, ஆங்கிலம் : Argemone poppy: தெலுங்கு பிரம்ம தண்டி செட்டு, மலையாளம் : பிரம்மதண்டி சமஸ்கிருதம்: பிரம்ம தண்டி.

விபரம்:

இப்பூண்டினம் இந்தியா முழுவதிலும் ஏராளமாய் பயிராகக் கூடிய செடி, முள்ளுடன் கூடியது.

உபயோக உறுப்புக்கள்

விதை, வேர், சமூலம், பால் ஆகியன.

குணாதிசயம்

இதன் சமூலம், கரப்பான் சிறுசிரங்கு, பல்நோய் ஆகிய வற்றிமகு மேலே தடவிட அவை குணமாகும். கண்ணிலிட கண் நோய்கள் குணமாகும்.

குத்துக்காற்சம்மட்டி.

வேறுபெயர்கள்

குத்துக்காரன் சம்மட்டி.

விபரம்:

இதற்கு இரும்பை ஈர்க்கும் சக்தியுண்டு. தென்னிந்தியாவில் மட்டுமே பயிராகக் கூடியது, இதைச் சேகரிக்கும் போது இரும்பு கடப்பாரைக் கொண்டு வேரைக் குத்தி எடுக்கக் கூடாது. இய லாது. மரக்குச்சியினால் குத்திக் கிளப்பி எடுத்தல் வேண்டும்.

உபயோக உறுப்பு:

வேர், சமூலம் ஆகியன.

குணாதிசயம்:

உஷ்ணத்தைத் தரக் கூடியது. வீக்கங்களைக் கரைக்கக் கூடியது. இதன் சமூலத்தைக் கஷாயமாக்கி கீல்வாத நோய் களுக்கு மேல் விட்டு உருவிடலாம்.

குந்திரிக்கம்.

வேறு பெயர்கள்:

குந்துருக்கம், குந்திலிங்கம், ஏமைஞ்சான். கறுப்பீஸி, பறங்கிச் சாம்பிராணி, ஆங்கிலம்: Boswellia Glapra தெலுங்கு: பறங்கிச் சாம்பிராணி· மலையாளம்: குந்திரிக்கம். கன்னடம் விஷாஷ - தூபா.

விபரம்:

இது ஒருவகை மரத்தின் பிசின். காடுகளில் அதிகம் காணப் படும். நல்ல மணமும், பலநிற வண்ணமும் உடையது.

உபயோக உறுப்பு:

பிசின, எண்ணெய்.

குணதிசயம:

எண்ணெய், வெப்பத்தைத் தரக்கூடியது. பிசின், பசியையும் வியர்வையையும உண்டாக்கும. கோழையை அகற்றி, சிறுநீரைப் பெருககும. வெள்ளை முதலிய வெப்ப நோயைப் போக்கும். வாய் நாறறததைப் போககும. தினம் 2 (அ) 3 வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால மலட்டு நோய் விலகும்.

குப்பைமேனி.

வேறுபெயர்கள்:

அரிமஞ்சரி, பூனைவணங்கி, மேனி, ஆங்கிலம் Acalypha Indica தெலுங்கு: குப்பி செட்டு மலையாளம் குப்பமேனி.
கன்னடம்: குப்பிகிடா, இந்தி: குப்பி.

விபரம்:

எங்கும் வளரக்கூடியது, காணக்கூடியது, மார்ஜால மோகினி என்ற பெயருண்டு;

உபயோக உறுப்பு:

இலை, வேர், சமூலம் ஆகியன.

குணதிசயம்:

இலை, பற்களுக்கு வரும் நோய், விஷங்கள், வயிற்றுவலி ஆகிய வற்றையும் நமைச்சலையும் போக்கும். இதன் வேர் எலிகடி விஷத் தைப் போக்கும். வாதநோய்களுககும் பயன்படுத்தலாம், இதிலிருந்து செய்யப்படும் மேனித்தைலம் வயிற்றுள் கிருமிகளை வெளிப படுத்தும்.

குமிழ மரம்

வேறுபெயர்கள்:

ஆங்கிலம்: Gmelina Asiatica

விபரம்:

காடுகளிலும், வேலியோரங்களிலும் வளரக் கூடிய குத்துச் செடி. செங்குமிழ், நிலக்குமிழ், பெருங்குமிழ் என பிரிவுகளுண்டு. இதன் காய் பழுத்தவுடன மஞ்சள் நிறம் பெறும்.

உபயோக உறுப்புக்கள்

பழம்.

குணாதிசயம்

அதிக வெப்பத்தைத் தணிக்கும். தலையில் உண்டாகும் கண்டுகளையும் போக்கும்.

குருக்கத்தி

வேறுபெயர்கள்

குருகு, மாதவி. ஆங்கிலம்: Goertnera Racemosa, தெலுங்கு: மாதவி. சமஸ்கிருதம் - மாதவிலதா.

விபரம்:

இதில், மரம், பெருங்கொடி என இருவகையுண்டு, கொடியினம் பற்றி சிலம்பில் குறிப்பிடப் படுகிறது.

உபயோக உறுப்பு

பூ. சிறு கைப்பு சுவை உடையது.

குணாதிசயம்

இதன் பூவின் சாறு இரும்பை பற்பமாக்க உதவும். அதிதாகம்' பித்த நோய்கள் ஆகியன நீங்கும். (தொடரும்)

அனுபவம் உணர்ந்தவும் உண்மை

8-1-75 நாகப் பட்டினம்.

ஐயா,

உங்கள் 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் தேவர் மருந்து-தெய்வீக சக்தியுடையது, என் கண் சம்பந்தப் பட்ட தலை வலி அறவே மூன்று தினங்களில் போய் விட்டது. கண்பார்வையும் முன்னை விட நன்றாக இருக்கிறது. உங்கள் நேத்திர பூண்டுத் தைலம் இல்லா விட்டால் நான் கண்ணாடி அணிய வேண்டும். அணிந்திருந்தால் கழற்றி இருக்க முடியாது, உங்களுக்கு இதனால் நிறைய புண்ணியம் சேருகிறது.

இப்படிக்கு

P. இராசகோபால்

டெலிபோன் எக்ஸ்சேன்ச்

நாகப்பட்டினம்.

15-2-75 சந்திராபுரம்.

ஐயா,

தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் வாங்கிப் பயன் படுத்தினேன், கண்பார்வை நன்றாகத் தெரிகிறது, எரிச்சல் நீங்கி விட்டது.

இப்படிக்கு

R. சீனிவாசன்

1/13, ரத்தின நிவாஸ்

சந்திராபுரம் ௦ மதுக்கரைரோட்

கோவை. 641021.

ஐயா,

திருச்செங்கோடில் உள்ள சித்தப்பாவிற்கு வயது 50. கண்களில் பிறை காரணமாக "cataract" தூரப் பார்வையும், மண்டை யிடியும் தலைவலியும் இருந்தது. தங்களின் அரிய படைப்பான "நேத்திரப் பூண்டுத்தைலம்" ஒருபாட்டில் வரவழைத்து அவருக்கு வரவழைத்து அவருக்கு பயன் படுத்தும்படி கொடுத்தனுப்பினேன். அவரும் நான் கூறியபடி உபயோகித்தார். தற்சமயம்

மண்டையிடி தலைவலி நின்று விட்டது. பார்வையில் முன்னேற்றம் தெரிகிறது. தங்களுக்கு நன்றி. இன்னொரு பாட்டில் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு
M சந்திரசேகரன்
Pharmacist, ESI mobile Dispensary
Salem-4

மதிப்பிற்குரிய ஐயா,

தாங்கள் அனுப்பிய 'நேத்திர பூண்டுத் தைலத்தால்' எனது கண்கள் குணமடைந்து வருகிறது. இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

V. செல்வராஜ்
3, கற்பக பிள்ளையார் கோவில் தெரு
சுவால்பேட்டை, அரக்கோணம்

மூலிகை மன்னரே!

வணக்கம். தாங்கள் அனுப்பிய நேத்திர பூண்டு தைலம் உபயோகித்ததில, பல கண்ணாடிகள் மாற்றியும் பலன் பெறாத என் பெரியமாளுக்கு வியக்கத் தக்கமுறையில் கண்பார்வை தேறி வருகிறது.

இப்படிக்கு
க இராசேந்திரன்
8/10 பச்சரிசிக்கார சந்து
தெற்கு மாசி வீதி
மதுரை 625001

அன்புடைய டாக்டர் அவர்கட்கு,

நீங்கள் அனுப்பி வைத்த நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் நான் உபயோகித்ததில் நல்ல பலன் ஏற்பட்டது. இன்னும ஒரு பாட்டல் அனுப்பவும்.

E. கேசவ ஆச்சாரி
தோரனூர்
பல்லாரி, கர்னாடகா

நான் தங்கள் 'நேத்திர பூண்டுத் தைலம் 1 பாட்டில் உபயோகப் படுத்தி வந்தேன். பார்வையில் நல்ல குணம் தெரிகிறது. மேலும் 1 பாட்டல் அனுப்பி வைக்கவும்.

க. முருகேசன்

உடல் நலத் துணுக்குகள்

சிலருக்கு வயிறு எப்போதும் இரைச்சலுடன் இருக்கும். இதனை "வயிற்றுப் பொருமல்" என்பர். இதற்கு காரணம், பெருங்குடலில் வாய்வு சேர்வதுதான். வயிறு உப்புசம் அடையும். இது மாதிரி அடிக்கடி வருதல் கூடாது. இதனால் குடலின் வலிமை கெட்டுப் போய் விடும். இந் நோயைத் தடுக்கவும் நீக்கவும் சில எளிய முறைகள்

1. உண்பதற்குத் தகாத பொருள்களை (ஊசிப்போய் நாற்றமெடுக்கும் சாம்பார் கறிகாய்கள்) சாப்பிடாமல் இருப்பது.

2. காய்கறிகளை நன்கு மென்று விழுங்குதல்

3. லாகிரிப் பொருள்களான, மது, பொடி, புகை, ஆகியவற்றை நீக்குதல்.

4. பெருங்காயம், பூண்டு, சீரகம், சுக்கு இஞ்சி, ஆகிய வற்றை உணவில் அதிகம் சேர்க்கவும்.

o o o

'நாக்கு வெடிப்பு' என்பொரு நோய் 'அக்கரம்' என்றும் சொல்வார்கள். இந்த நோய் வந்தால் பேசவும் உண்ணவும் இயலாது. சீக்கிரமும் குணமாகாது. வலி அதிகமாகும். நாக்கில் வெடிப்புகள் தோன்றும், ஆலமரத்தின் பால் கொண்டு நாக்கில் தடவியும் கொப்புளித்தும் வந்தால் (மூன்று நாட்கள்) இந்த நோய் மெல்ல தீரும். உப்பில்லாத பத்தியத்துடன் சாப்பாடு இருக்க வேண்டும்.

o o o

உடல் தொந்தி பெருத்து, விகார தோற்றமுடையவர்கட்கு எளியதொரு சிகிட்சை. எலுமிச்சைப் பழச்சாறு 1 அவுன்ஸ் தேன் 2 டீஸ்பூன் கலந்து தினம் காலையில் குடித்து வரவும். அதிக உணவு, கொழுப்புச் சத்துக்களைக் குறைத்து விடவும். இதனால் எடை குறையும், உடல் பருமன் குறைந்து, தீவிர நோய்கள் அணுகாது காக்கும்.

இதய ஒலி!

ஐயா,

என் மனைவிக்கு ஒரு வருட காலமாக இருந்த மண்டைப் பீனிச நோய் ஆங்கில வைத்தியத்தால் குணப்படாதது—தங்களின் முசுமுசுக்கைத் தைலத்தால் ஆச்சரியப்படும்படி சுகம் கிடைத்ததற்கு நன்றி.

இப்படிக்கு,
K. A. கேப்ரியல்
Kallingal
Opp. to L. P. School
Nellippilly P. O.
Palghat (Dt.)

ஐயா,

டிசம்பர் முதல் தேதியன்று தங்கள் மகனிடம் 'மகா மூலிகை எண்ணெ' வாங்கிச்சென்று சாப்பிட்டதும் மூன்று மாதங்களாக இருந்துவந்த மேக ரோகம் முற்றிலும் நீங்கிக் குணமாயிற்று என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறேன் நன்றியுடன்.

இப்படிக்கு,
சு. மீனாட்சி சிவா
சந்தா எண்: 7372
600032

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. ரா. கண்ணப்பர், மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் - 632001. (வ. ஆ)

Regd. No. M. 8354

MOOLIGAI MANI

Printed at Mooligai Mani (P) Press, Vellore. N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R.M.P
59. Maslamani Mudali Street Vellore-632001.